**Красивые мышцы – красивое тело**

Все более входит в моду здоровый образ жизни, и, как следствие, красивое тело. Атлетическое телосложение у мужчин и подтянутое, элегантное тело у женщин достигается путем, как здорового питания, так и тренировкой мышц тела. Как всегда лето наступает неожиданно в июне, а мы, как всегда, еще не приготовили свое тело к пляжному сезону. Но не стоит отчаиваться, а срочно переставать лежать на диване и бежать в спортзалы и приводить свое тело в порядок.

**Секреты быстрого роста мышц**

Итак, прежде чем приступить к тренировкам, изучите секреты специалистов для быстрого роста мышц. Если не следовать рекомендациям знающих людей, то можно, выполняя упражнения неправильно, потратить много времени и сил, и не добиться желаемого результата.

Делимся тремя секретами быстрого роста мышц

**Первое**, что позволит нам увеличить мышечную массу – это низкая скорость движений. Как можно медленнее должна быть положительная фаза повтора. Например, выполняя лежа жим штанги, при подъеме вверх, движение снаряда должно быть плавным и медленным. Чем медленнее вы выполняете движение, тем мышцы сокращаются сильнее, что дает большую нагрузку на мышцы, и, именно, это способствует мышечному росту.

**Вторым** секретом для достижения нужного результата является то, что опускание веса необходимо четко контролировать. Особенно, следите за тем, чтобы мышцы никогда не расслаблялись в отрицательной фазе повтора и чтобы отягощение не падало в исходное положение. Это и не эффективно, и опасно, и может повредить суставы и мышцы.

**Третий** момент, который также является ключевым моментом в увеличении мышечной массы – это отдых. Мы ошибочно думаем, что тренируя одни и те же мышцы ежедневно, мы способствуем их росту. Наоборот, вместо их роста, мы можем довести их до атрофии, так как во время тренировки мышцы повреждаются. И поэтому, обязательно, нужен отдых, который восстановит и нарастит их. Отдыхать нужно не менее двух-трех дней, именно столько, обычно, занимает регенерация мышц.

Не забывайте о том, что правильная техника выполнения упражнений, контроль, питание и отдых- основные моменты в процессе быстрого роста мышц. Будьте уверенны, что эти советы помогут вам заиметь сильные большие мышцы за максимально короткий срок.